I. Trẻ sơ sinh

1. Cân nặng và chiều cao của trẻ sơ sinh là bao nhiêu thì được coi là bình thường?

Đối với trẻ sơ sinh đủ tháng (không dưới 40 tuần mang thai), trọng lượng cơ thể dao động trong khoảng từ 3,2-3,8 kg (trung bình là 3,5 kg), chiều cao 50-53 cm (trung bình là 51 cm) được coi là bình thường. Trọng lượng cơ thể và chiều cao của trẻ sơ sinh có thể ít hơn mức này nếu trẻ đẻ thiếu tháng hoặc do mẹ có hút thuốc lá, uống rượu.

2. Con tôi bị đẻ thiếu tháng. Tại sao lại như vậy? Liệu những đứa con sau này cũng bị đẻ thiếu tháng không?

Có nhiều nguyên nhân gây đẻ non: Sức khỏe của người mẹ, chế độ ăn uống khi có thai, lứa tuổi của người mẹ, tư thế và sức khỏe của bào thai, các yếu tố về mặt di truyền. Đẻ non cũng có thể xảy ra đối với những phụ nữ đẻ nhiều lần, có cổ tử cung không phát triển đầy đủ, bị u xơ, bị nhiễm độc sau tháng thứ 4.

Một số phụ nữ sinh lần thứ hai cũng vẫn bị đẻ non. Trong bất kỳ trường hợp nào cũng cần phải gặp bác sĩ phụ sản để xác định rõ nguyên nhân gây ra đẻ non, tiến hành điều trị và chỉ sau đó mới quyết định có nên tiếp tục mang thai hay không.

3. Hiện tượng trẻ bị sụt cân ngay sau khi sinh liệu có bình thường không? Nếu bình thường thì sụt cân bao nhiêu là vừa đủ?

Hiện tượng trẻ bị sụt cân sau khi sinh là hoàn toàn bình thường. Trong cơ thể của trẻ sơ sinh có rất nhiều nước, chiếm tới 35% trọng lượng cơ thể trẻ. Trong vòng 3-5 ngày đầu tiên sau khi sinh, trung bình trẻ sụt khoảng 100-200 g nước thừa.

4. Mỗi tháng, trẻ tăng cân bao nhiêu là đủ? Trẻ thường cao lên thêm bao nhiêu sau mỗi tháng?

Để kiểm tra xem trẻ có phát triển bình thường không, có thể căn cứ vào các chỉ số sau:

- Trẻ đẻ đủ tháng mỗi tháng tăng trung bình khoảng 600 g. Tháng thứ 2 và tháng thứ 3 tăng khoảng 800 g. Trong những tháng tiếp theo, mức tăng sẽ

giảm 50 g so với tháng trước đó. Chẳng hạn như ở tháng thứ tư, sự tăng cân của trẻ sẽ là 800 g trừ 50 g, có nghĩa là 750 g.

- Về chiều cao, trong 3 tháng đầu, mức tăng trung bình là khoảng 3 cm mỗi tháng. Ở độ tuổi 3-6 tháng, mức tăng là 2,5 cm/tháng. Từ 6 đến 9 tháng: 1,5 - 2 cm/tháng; từ 9 đến 12 tháng: 1-1,5 cm. Như vậy, sau một năm, chiều cao của trẻ tăng khoảng 25 đến 27 cm, đạt mức 75-78 cm. Chiều cao của các cháu gái trong năm đầu tiên thường ít hơn so với các cháu trai khoảng 1,5 cm.

5. Việc sử dụng dầu hướng dương để làm mềm da cho trẻ sơ sinh có hại gì không?

Không, hòan toàn vô hại; nhưng nói chung trẻ sơ sinh chưa cần tới bất cứ loại kem hoặc loại dầu bôi nào cả. Người ta thường dùng dầu khi trẻ bị hăm hoặc khi da trẻ bị nẻ. Trước khi dùng dầu hướng dương, cần phải tiệt trùng bằng cách đổ dầu vào các lọ nhỏ (50 ml), đậy nắp, sau đó để vào nồi đun sôi trong vòng 30 phút. Mỗi lọ dầu như vậy có thể dùng trong khoảng 1 tuần.

6. Khi mới sinh ra, khắp cơ thể con tôi có những lông tơ nhỏ và sáng màu. Liệu chúng có mất đi được không?

Nhiều đứa trẻ sơ sinh có lông tơ bao phủ khắp thân thể. Chuyện đó không có gì đáng ngại cả, vì lông tơ sẽ mất đi trong vòng vài tuần sau đó.

7. Cần bao nhiêu lâu để đứa trẻ sơ sinh bù đắp lại trọng lượng cơ thể mà trẻ bị mất đi sau khi sinh?

Thường thì những đứa trẻ đẻ đủ tháng, khỏe mạnh có thể lấy lại trọng lượng ban đầu sau 2 tuần. Nếu nuôi trẻ bằng sữa bò thì chỉ sau 5 ngày là trẻ có thể lấy lại mức cân như cũ. Còn những trẻ bú mẹ cần phải mất một tuần hoặc lâu hơn nữa.

Những đứa trẻ sơ sinh đẻ thiếu tháng hoặc bị bệnh thì việc bù đắp lại trọng lượng ban đầu của cơ thể chậm hơn. Những trẻ sinh quá tháng thì hầu như không bị sụt cân mà bắt đầu tăng cân ngay từ lúc mới sinh.

8. Các bác sĩ nhi khoa thường hay đo vòng đầu của trẻ để làm gì?

Việc đo vòng đầu của trẻ cho phép tiến hành kiểm tra một cách gián tiếp sự tăng trọng lượng của bộ não trẻ và quá trình tuần hoàn của các chất lỏng

trong não. Lần đo vòng đầu thứ nhất được coi là khởi điểm để có thể so sánh với những lần đo sau, nhằm phát hiện sự phát triển quá nhanh hoặc quá chậm vòng đầu của trẻ. Ở những đứa trẻ khỏe mạnh, vòng đầu tăng khoảng 1-1,5 cm mỗi tháng.

9. Có phải trẻ 1 năm tuổi phải tăng cân gấp 3 lần so với trọng lượng lúc mới sinh ra không?

Thường thì đến 5 tháng tuổi, cân nặng của trẻ phải tăng gấp đôi và đến 1 năm tuổi phải tăng gấp 3 so với trọng lượng lúc mới sinh, đạt mức khoảng 10-11 kg. Vào khoảng 6 tháng tuổi, các bé gái thường nhẹ hơn các bé trai khoảng 200-400 g và đến 1 năm tuổi, các bé trai thường nặng hơn các bé gái cùng tuổi khoảng 400-600 g.

10. Những chỗ mềm trên đầu trẻ là cái gì? Cần phải thận trọng với các chỗ mềm đó tới mức nào?

Người ta thường gọi những chỗ mềm trên đầu trẻ là các thóp. Đó là những phần còn lại của màng xương kết với các xương sọ. Nhờ màng xương này mà đầu của bào thai có thể chui qua âm đạo ra ngoài nhờ có sự co bóp và đẩy. Thóp lớn phía trước nằm ở chỗ nối giữa xương trán với xương đỉnh đầu, có hình đồng xu với kích thước khoảng 2,5 x 2,5 cm (kích thước của thóp này khác nhau ở mỗi trẻ. Thóp bình thường có tính đàn hồi; khi trẻ kêu khóc, có thể nó hơi phồng lên. Dùng ngón tay chạm vào thóp của trẻ, ta có thể nhận biết được nhịp đập.

Thóp là một hiện tượng hết sức bình thường. Không nên quá lo sợ cho thóp của trẻ, chỉ cần cẩn thận khi chăm sóc cho trẻ là đủ.

11. Khi nào thì thóp ở trên đầu trẻ liền lại?

Ở những đứa trẻ phát triển bình thường, thóp nhỏ liền lại trong khoảng từ tháng thứ 2 đến tháng thứ 4; thóp lớn liền lại khi trẻ được 12 đến 18 tháng. Có tới 80% trẻ đẻ đủ tháng đã liền các thóp này ngay trước khi ra đời.

Nếu thóp của trẻ liền lại chậm hơn thời gian nói trên, cần cho trẻ tới bác sĩ nhi khoa khám.

12. Thóp của con tôi rất bé, lẽ nào nó có thể liền lại nhanh đến thế sao?

Một số trẻ sinh ra có thóp rất bé (kích thước 0,3 x 0,5 cm). Nguyên nhân có thể là:

- Quá trình trao đổi muối trong bào thai bị rối loạn.

- Có các rối loạn khác về nội tiết.

- Người mẹ dùng quá nhiều canxi hoặc các vitamin trong thời kỳ mang thai.

Những đứa trẻ sinh ra có thóp lớn quá nhỏ cần được theo dõi đặc biệt về tốc độ phát triển của vòng đầu hoặc được khám định kỳ thường xuyên ở bác sĩ thần kinh.

13. Thóp của con tôi bị lõm xuống và có nhịp đập mạnh. Liệu điều đó có bình thường không?

Thóp có thể bị lõm xuống khi trẻ ở tư thế thẳng đứng và đặc biệt là khi trẻ bị thiếu nước. Nhịp đập của thóp là do máu đẩy từ tim lên não của trẻ sau mỗi một lần co bóp tạo nên. Thóp thường đầy lên và đập mạnh khi trẻ kêu khóc hoặc gắng sức làm một việc gì đó.

14. Đứa con mới sinh của tôi ngủ hầu như suốt cả ngày. Liệu điều đó có bình thường không?

Điều đó là hoàn toàn bình thường; vì trẻ sơ sinh trong những tuần lễ đầu tiên thường ngủ tới 20 tiếng trong một ngày. Trẻ chỉ tỉnh dậy vào những lúc ăn.

15. Tại sao núm vú đứa con mới sinh của tôi lại hơi bị sưng lên?

Hầu hết những đứa trẻ sinh ra khỏe mạnh đều có các phản ứng hoóc môn, thường gọi là "sự dị ứng hoóc môn". Phản ứng này có ở tất cả các bé và là phản ứng đáp lại đối với các hoóc môn tình dục được tiết từ rau thai của mẹ vào cơ thể chúng. Sự sưng tấy nhẹ ở các tuyến vú của trẻ có thể kéo dài trong 2-3 tuần. Thường thì sự sưng tấy này không gây khó chịu cho trẻ và sẽ tự mất đi mà không cần phải điều trị. Ở những đứa trẻ thiếu tháng thường ít xảy ra các phản ứng hoóc môn.

16. Sau khi ra đời, trên đầu con tôi có các vệt xanh và một phần đầu bị sưng lên. Đến bao giờ thì đầu cháu sẽ trở lại trạng thái bình thường?

Do gặp khó khăn trong lúc chui ra ngoài trên đầu trẻ có thể bị xuất huyết dưới da (các vệt xanh) và nặng hơn là hiện tượng u máu đầu. Các vệt xanh trên đầu trẻ sẽ mất đi khoảng 5-7 ngày sau khi sinh, để lại các vết màu sẫm nhạt hoặc màu vàng. Da trên các u máu đầu sẽ không thay đổi về màu sắc, các u máu này có thể nằm trên đỉnh đầu, một bên đầu hoặc hai bên đầu. Hiện tượng u máu đầu sẽ mất đi chậm hơn (khoảng 1-2 tháng). Khi đặt trẻ vào giường hoặc bế trẻ trên tay, cần chú ý không để các bọc máu đầu bị chấn thương. Thường xuyên theo dõi trẻ, nếu các u máu không lặn đi, phải đưa trẻ tới khám bác sĩ ngoại khoa.

17. Tốt nhất nên đặt trẻ ngủ ở tư thế nào, nằm ngửa, nằm sấp hay nằm nghiêng?

Tốt nhất là nên đặt trẻ nằm nghiêng, luân phiên nằm nghiêng bên phải rồi bên trái và ngược lại. Ở tư thế này, trẻ sẽ đỡ bị sặc nếu nó trớ sữa ra. Dưới má trẻ, có thể đặt một mảnh giấy hoặc một mảnh vải mềm để lót.

18. Ở bẹn của con tôi có cái gì cưng cứng? Đó là cái gì vậy?

Nguyên nhân làm xuất hiện các cục cứng ở bẹn của trẻ sơ sinh có thể là:

- Các thanh dịch còn đọng lại ở tuyến dịch, chưa xuống hết được tinh hoàn của bé trai. Điều này sẽ cản trở việc di chuyển của thanh dịch theo các tuyến bạch hạch. Người ta gọi hiện tượng đó là tràn dịch tinh mạc. Đa số các trường hợp tràn dịch tinh mạc tự mất đi, không cần phải điều trị. Nhưng nếu tràn dịch phát triển thành thoát vị thì cần phải tiến hành phẫu thuật để giải quyết.

- Các bạch hạch phồng lên: Nếu nó không có liên quan tới các bệnh viêm nhiễm khác thì hoàn toàn vô hại và không cần phải điều trị.

- Thoát vị bẹn do có đột biến trong sự phát triển của thành bụng dưới, dẫn tới các đoạn nối và ruột bị lồi ra tận vùng bẹn. Trong trường hợp này cần phải tiến hành phẫu thuật.

19. Vòng đầu của con tôi trong 1 tháng to ra thêm 4 cm. Tại sao vòng đầu phát triển nhanh đến như vậy?

Vòng đầu của trẻ phát triển quá nhanh là điều đáng lo ngại. Thường đó là hiện tượng tràn dịch não hoặc biểu hiện của còi xương. Vì vậy cần phải cho trẻ đến bác sĩ nhi khoa khám gấp.

20. Cần phải rửa ráy cho các bé gái như thế nào?

Nếu rửa ráy cho các bé gái bằng vòi hoa sen thì hướng tia nước hơi thấp xuống dưới, phía hậu môn. Cũng có thể dùng bông thấm nước rửa bộ phận sinh dục của bé gái, sau đó rửa hậu môn và các vùng xung quanh. Nếu dùng bông rửa một lần chưa sạch thì thay bông và rửa lại cho trẻ. Khi mặc cho trẻ quần áo hoặc tã lót, phải kiểm tra xem có chặt quá không, nên chọn các loại vải bông mềm làm tã lót. Để tránh cho trẻ khỏi bị hăm, có thể dùng dầu hướng dương đã tiệt trùng hoặc kem trẻ em bôi vào bẹn và mông của trẻ.

21. Rốn của con tôi có mùi hôi và chảy mủ. Vậy cần phải làm gì?

Cần phải cho trẻ đến bác si nhi khoa khám, chắc rốn của con bạn đã bị viêm nhiễm.

22. Mọi người nói rằng con tôi bị thoát vị rốn. Liệu cháu có phải mổ rốn không?

Trước hết, cần phải hiểu rằng, thoát vị rốn khác với các dạng thoát vị khác ở chỗ nó không có túi thoát vị (nơi mà các cơ quan nội tạng có thể chui vào đó). Thực chất, thoát vị rốn là có vòng rốn trong thành khoang bụng, một hiện tượng xuất hiện khi các thành trong khoang bụng không dính sát được vào với nhau. Khi đứa trẻ cố sức hoặc kêu khóc, áp suất trong khoang bụng tăng lên, làm cho rốn bị phồng. Mới nhìn, có thể có cảm giác trẻ bị đau đớn, mặc dù thực ra trẻ không bị đau đớn gì cả.

Việc có cần phải mổ rốn của trẻ hay không phụ thuộc vào từng trường hợp cụ thể. Nếu như đường kính của lỗ thoát vị rốn không lớn hơn 1,5-2 cm thì chúng sẽ tự liền lại. Thường lỗ thoát vị rốn sẽ liền lại trong khoảng từ 12 đến 24 tháng. Để đẩy nhanh quá tình liền lại của lỗ thoát vị, hằng ngày nên làm các động tác mát xa nhẹ thành bụng của trẻ và đặt nằm sấp.

Tới 18 tháng tuổi mà lỗ thoát vị rốn vẫn không liền lại cũng không cần phải mổ rốn trẻ. Nhưng nếu lỗ rốn quá to thì cách tốt nhất là đưa trẻ tới bác sĩ khâu lỗ rốn lại và cắt bỏ các phần da thừa của rốn.

23. Con tôi bị thoát vị rốn. Khi nó khóc, lỗ thoát vị mờ rộng, phồng lên. Điều đó có bình thường hay không?

Chứng thoát vị rốn rất hay gặp ở trẻ sơ sinh, đặc biệt là những trẻ đẻ thiếu tháng. Mọi hành động (kêu, khóc, ho, cố sức) đều làm cho áp suất trong khoang bụng tăng lên, làm phồng lỗ thoát vị. Thoát vị rốn thường không làm cho trẻ bị đau đớn. Vì vậy, việc băng lỗ thoát vị lại cũng chẳng giúp ích gì, chỉ làm cho làn da còn rất mỏng của trẻ dễ bị tổn thương mà thôi. Thường thì lỗ thoát vị rốn liền lại khi trẻ được 2 tuổi. Nếu đến 5 tuổi mà lỗ thoát vị vẫn chưa liền lại thì phải cần có sự can thiệp về mặt phẫu thuật.

24. Có người khuyên tôi nên đặt một đồng xu vào lỗ thoát vị ở rốn. Liệu có nên làm như vậy không?

Không nên, vì đa số các lỗ thoát vị rốn sẽ tự liền lại khi trẻ được 1-2 tuổi. Việc bạn để đồng xu lên rốn trẻ có thể sẽ gây tổn thương hoặc làm cho rốn của trẻ bị nhiễm trùng. Điều đó sẽ rất nguy hiểm.

25. Lỗ thoát vị ở rốn của con tôi thường xuyên phồng lên, trước đây chỗ này chỉ phồng lên khi cháu kêu khóc. Nguyên nhân là do đâu?

Theo các triệu chứng kể trên thì con của bạn đã bị mắc bệnh còi xương. Điều đó làm cho thành ở cơ bụng bị yếu đi và hiện tượng đầy hơi trong ruột xuất hiện, có nghĩa là lỗ thoát vị ở rốn sẽ hay phồng lên hơn.

26. Cần phải chăm sóc rốn của trẻ sơ sinh như thế nào?

Sau khi đón trẻ từ nhà hộ sinh về, cần chăm sóc trẻ theo trình tự sau: Rửa sạch tay bằng xà phòng, sau đó lấy một que diêm bẻ đầu, quấn bông vào rồi tẩm dung dịch thuốc tím 5%, bôi vào thẳng vào giữa vết cắt rốn (chứ không phải xung quanh rốn). Nếu vết cắt rốn rộng và có mùi hôi thì không nên tắm cho trẻ.

Hằng ngày, cần chăm sóc rốn của trẻ. Các băng dùng băng rốn cho trẻ cần phải giặt qua nước sôi và được là kỹ.

27. Khi đẻ, con tôi bị dây rốn quấn quanh cổ. Làm thế nào để biết điều đó có ảnh hưởng tới não của cháu hay không?

Hiện tượng dây rốn quấn quanh cổ thường không gây tổn thương gì cho não của trẻ cả vì các bà đỡ sẽ phát hiện ra ngay và sẽ có cách giúp đỡ. Nếu dây rốn quấn quanh cổ quá chặt, trẻ có thể bị thiếu ôxy. Nên cho trẻ đi khám bác sĩ thần kinh nếu sau khi sinh thấy có các biểu hiện: hay lo lắng, ngủ không yên giấc, hoặc bị co giật ở dưới cằm, run tay, run chân. Cần kể cho bác sĩ về các triệu chứng hoặc những thay đổi trong tính cách của trẻ.

28. Con tôi khi đẻ ra cân nặng tới 5 kg. Người ta nói rằng đó là do tôi quá béo. Liệu điều đó có đúng không?

Đúng là như vậy. Ngày nay, người ta đã chứng minh được rằng những phụ nữ mắc bệnh béo phì hay bệnh tiểu đường thường sinh ra những đứa trẻ có trọng lượng cơ thể cao gấp 2 lần so với những trẻ bình thường. Điều này cũng có thể đúng với những phụ nữ béo ra quá nhiều trong thời kỳ mang thai. Việc theo dõi các trường hợp như trên cần phải được tiến hành ở nhà hộ sinh, dưới sự giám sát của các bác sĩ nội tiết.

29. Một bên mắt của con tôi bị chảy nước rất nhiều. Liệu có phải lo ngại về chuyện đó không?

Con bạn đã bị viêm, nhiễm trùng mắt hoặc bệnh kết mạc. Một nguyên nhân khác làm cho nước mắt chảy là tuyến dẫn lệ bị tắc do viêm nhiễm. Cần phải đưa trẻ tới bác sĩ mắt để khám.

30. Nên ngoáy tai cho trẻ sơ sinh như thế nào?

Cần phải hết sức thận trọng khi chăm sóc tai cho trẻ sơ sinh, tốt nhất chỉ nên dùng bông ướt để lau vành trong và vành ngoài của tai trẻ. Chưa nên ngoáy sâu vào tai trong của trẻ.

31. Việc dùng que tăm quấn bông để ngoáy mũi cho trẻ có gây nguy hiểm gì không?

Không nên dùng que diêm hoặc các loại que khác để ngoáy mũi cho trẻ vì bông quấn ở đầu que có thể sẽ bị mắc lại trong mũi trẻ và que có thể gây tổn thương cho niêm mạc mũi. Tốt nhất là dùng các que bông làm sẵn xoay tròn trong lỗ mũi trẻ. Nếu lỗ mũi trẻ khô và có gỉ mũi thì nên nhỏ trước vào mũi trẻ 1 giọt dầu hướng dương đã tiệt trùng, sau đó mới ngoáy mũi cho trẻ.

32. Con tôi thở bằng mũi rất khó nhọc. Có người khuyên nên nhỏ sữa vào mũi cháu. Việc đó có giúp được gì không?

Không nên làm như vậy vì sữa sẽ tạo ra một màng sữa trong mũi, nó sẽ khiến cho trẻ càng khó thở qua mũi hơn. Cách tốt nhất là tăng số lần làm vệ sinh mũi cho trẻ.

33. Có nên lau mắt cho trẻ hằng ngày không?

Nên lau mắt cho trẻ hằng ngày bằng bông ướt. Lau quanh hốc mắt, đuôi mắt của trẻ.

34. Con tôi thích nằm lệch đầu hẳn sang một bên. Liệu điều đó có bình thường không?

Trẻ lệch đầu về một bên có thể do các tật ở cổ (vì các cơ và dây chằng ở cổ bị lệch) hoặc do một đốt nào đó trong cột sống bị vẹo. Cần cho trẻ tới bác sĩ chỉnh hình để khám.

Nhưng nếu trẻ nằm lệch sang một bên không nhiều lắm thì có thể khắc phục bằng cách quay đầu trẻ sang bên đối diện, hoặc có thể cho trẻ nằm sấp để đổi tư thế một vài lần trong ngày.

35. Đứa con mới đẻ của tôi có một ngón tay thừa. Đến bao giờ thì có thể cắt bỏ ngón tay này?

Nếu ngón tay thừa đó nối với bàn tay bằng các túi da thì các bác sĩ phụ sản có thể cắt bỏ ngay sau khi đứa trẻ mới sinh. Còn trong các trường hợp khác, vấn đề thời gian, phương pháp cắt bỏ đều do bác sĩ ngoại khoa nhi xem xét và quyết định.

36. Sau khi đẻ, tôi không được xuất viện ngay vì con tôi bị bệnh vàng da. Vậy nguyên nhân của bệnh này là gì?

Bệnh vàng da là căn bệnh rất hay gặp ở trẻ sơ sinh. Nguyên nhân gây ra bệnh này là do chất Bilirubin tập trung quá nhiều trong các mô và máu của trẻ sơ sinh. Chất Bilirubin là các sắc thể có màu vàng đỏ, do sự phá hủy của các huyết tố cấu tạo thành. Vì chất này tập trung với số lượng lớn ở da nên da có màu vàng. Lúc này, lượng Bilirubin trong máu cũng tăng nhanh. Ở mức độ bình thường, Bilirubin không gây tác hại gì đối với sức khỏe cả. Nhưng nếu lượng Bilirubin cao quá mức cho phép, nó có thể chạy lên não và

làm tê liệt các tế bào của hệ thần kinh trung ương. Vì vậy, khi trẻ sơ sinh bị bệnh vàng da, cả mẹ và con sẽ phải ở lại nhà hộ sinh hoặc khoa chuyên để theo dõi lượng chất Bilirubin có trong máu.

37. Con tôi bị bệnh vàng da. Tại sao cháu phải thường xuyên nằm dưới đèn huỳnh quang?

Đối với một số trường hợp vàng da ở trẻ sơ sinh, dưới tác động của một số tia khác nhau, lượng chất Bilirubin tập trung ở trong máu của trẻ sẽ bị chuyển hóa thành dạng khác, không gây hại gì cho hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Người ta gọi phương pháp điều trị đó là liệu pháp ảnh. Trẻ bị vàng da sẽ được đèn huỳnh quang có tia cực xanh chiếu vào, làm thay đổi lượng Bilirubin trong máu. Thường thì liệu pháp ảnh này được tiến hành trong khoảng 2-3 ngày hoặc lâu hơn.

38. Mức cân tối thiểu khi xuất viện đối với trẻ sơ sinh là bao nhiêu?

Trẻ sơ sinh nặng dưới 2 kg sẽ không được xuất viện sau khi sinh. Thường đó là các trẻ đẻ thiếu tháng. Những đứa trẻ này sẽ được chuyển vào các khu đặc biệt có các điều kiện riêng để chăm sóc.

39. Da của con tôi bị vàng, liệu có đáng ngại lắm không?

Cũng cần phải lo ngại vì nguyên nhân gây vàng da có thể là một căn bệnh nghiêm trọng khác (chẳng hạn như sự khác biệt về nhóm máu giữa mẹ và con, sự rối loạn chức năng của gan, tuyến tụy chậm phát triển hoặc viêm gan).

Nhiều trẻ sơ sinh có hiện tượng vàng da sau 2-3 ngày ra đời, đó là vàng da sinh lý, sẽ mất đi sau 7-10 ngày. Đối với những trẻ đẻ thiếu tháng, thời kỳ vàng da có thể kéo dài tới 3 tuần. Nếu bệnh vàng da tiếp tục phát triển hoặc tái phát thì cần đưa trẻ tới bác sĩ khám và hỏi ý kiến.

40. Tại sao trẻ đẻ thiếu tháng lại phải nuôi trong lồng kính?

Nhiều trẻ đẻ thiếu tháng, đặc biệt là những trẻ thiếu cân không thể tự giữ được thân nhiệt của mình và cần được sưởi ấm thêm. Vì vậy, người ta thường đưa trẻ thiếu tháng vào các lồng kính nhân tạo có các điều kiện đặc biệt để sưởi ấm cho trẻ.

Trong các lồng kính, nhiệt độ tự điều chỉnh trong khoảng từ 33-38 độ C; độ ẩm 85-100%; tỷ lệ ôxy là 33-66%. Việc chăm sóc trẻ được thực hiện bằng các ống đặc biệt hoặc dùng tay.

41. Đứa con mới đẻ của tôi có tiếng tim đập rất to. Liệu điều đó có nghiêm trọng lắm không?

Con của bạn cần được kiểm tra kỹ lưỡng về mặt sức khỏe để phát hiện nguyên nhân khiến tiếng tim đập to. Nếu đó là do các dị tật của tim gây ra thì rất nguy hiểm.

42. Vùng da xung quanh móng tay của con tôi bị tấy đỏ và sưng lên. Liệu có nguy hiểm không?

Không, căn cứ vào các triệu chứng, có thể đoán con bạn bị viêm móng. Cần đưa trẻ tới bác sĩ ngoại khoa để khám và điều trị.

43. Đứa con 9 tháng của tôi bị các vết ban màu hơi vàng ở cổ và nách. Điều đó có bình thường không?

Đó là căn bệnh truyền nhiễm viêm mủ da. Cần phải rạch các bọng mủ dưới da và làm vệ sinh chỗ đó. Việc này phải do bác sĩ hoặc y tá thực hiện.

44. Đứa con mới sinh của tôi rất hay bị nấc. Điều đó có nguy hiểm không và làm thế nào để trẻ hết nấc?

Nấc không gây nguy hiểm gì cho trẻ cả. Nấc có thể do nhiều nguyên nhân gây ra, chẳng hạn do một phần thức ăn trong dạ dày truyền xuống đường tiêu hóa. Cách tốt nhất giúp trẻ khi trẻ bị nấc là cho bú một ít sữa mẹ hoặc cho uống nước lọc. Nếu như không hết nấc, hãy hỏi ý kiến của các bác sĩ nhi khoa.

45. Thân nhiệt của trẻ sơ sinh ở mức độ nào thì được coi là bình thường?

Nhiệt độ cơ thể của trẻ sơ sinh (đo ở nách) được coi là bình thường nếu ở khoảng 36,5-36,8 độ C.

46. Nhiệt độ trong phòng ở của trẻ sơ sinh là bao nhiêu thì được coi là vừa đủ?

Những trẻ sơ sinh đẻ đủ tháng đã xuất viện cần được ở trong phòng có nhiệt độ 22-24 độ C. Đối với những trẻ đẻ thiếu tháng, nên giữ nhiệt độ trong phòng ở mức 24-26 độ C.

47. Các cây cảnh để trong phòng có ảnh hưởng gì tới sức khỏe của trẻ sơ sinh không?

Không, không hề có hại. Nhưng bạn cũng đừng nên quên rằng trẻ tiếp xúc thường xuyên với một số cây cảnh có thể bị các phản ứng do dị ứng, viêm da hoặc nhiễm độc.

Nếu trẻ sơ sinh có sự nhạy cảm cao đối với phấn hoa thì rất dễ bị dị ứng phấn hoa của những loại hoa nở trong phòng. Vì vậy, nên để trẻ sơ sinh tránh xa các loại cây cảnh để trong phòng.

48. Khi đứa con mới đẻ của tôi thở, cả lồng ngực và cơ bụng của nó nâng lên và hạ xuống. Có phải cháu bị khó thở không?

Không, không phải do trẻ khó thở. Vì khi thở, có 2 loại cơ hoạt động: cơ giữa các xương sườn và cơ hoành (ngăn cách khoang bụng với lồng ngực). Khi trẻ hít vào, lồng ngực trẻ phồng lên và bộ phận trên của khoang bụng cũng sẽ phồng lên do cơ hoành chạy xuống phía dưới, bảo đảm cho hơi hít được vào hết.

49. Tôi phải tắm cho con tôi như thế nào khi rốn của cháu vẫn chưa lành hẳn?

Khi rốn còn chưa lành hẳn (còn ướt) thì không nên tắm cho trẻ, chỉ nên làm vệ sinh bằng cách dùng khăn ẩm lau các phần quanh bẹn, cổ, chân tay trẻ. Sau mỗi lần trẻ đi ngoài hoặc tiểu tiện, nên dùng nước rửa vùng xương chậu của trẻ, không nên chạm vào rốn. Đầu trẻ có thể lau gội riêng.

50. Tại sao da của trẻ sơ sinh lại bị bong vẩy?

Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 7 sau khi sinh, da trẻ thường bị bong vẩy ra. Đó là quá tình sinh lý bình thường. Hiện tượng bong các mảng da lớn thường gặp ở những đứa trẻ đẻ quá tháng. Hiện tượng bong da sẽ tự hết đi. Nếu da

của trẻ bị khô quá, có thể dùng kem trẻ em hoặc dầu hướng dương đã tiệt trùng bôi vào làm mềm da.

51. Bìu của đứa con mới đẻ của tôi chứa đầy chất lỏng. Liệu nó có tự hết không?

Bìu của các bé trai sơ sinh có chứa chất lỏng là hiện tượng bình thường, không gây nguy hiểm gì cho trẻ. Hiện tượng này sẽ tự mất đi mà không cần phải chữa trị. Tuy nhiên, cũng có khi chất lỏng trong bìu dái trẻ liên quan tới hiện tượng thoát vị bẩm sinh. Khi đó, cần phải can thiệp bằng phẫu thuật.

52. Trẻ sơ sinh có nên ở trong căn phòng đang được tu sửa không? Một vài giọt sơn có gây hại gì cho trẻ không?

Không nên tu sửa phòng ở khi đang có trẻ sơ sinh ở. Trẻ sơ sinh và trẻ đang bú mẹ thường rất nhạy cảm với những thay đổi đột ngột về không khí trong phòng. Bụi vôi, sơn tường, dầu bóng có thể gây ra những rối loạn nghiêm trọng trong cơ thể trẻ, phá vỡ quá trình phát triển của các chức năng quan trọng như thần kinh, hô hấp, tim mạch, miễn dịch...

53. Nên gội đầu cho trẻ sơ sinh như thế nào? Gội đầu bao nhiêu lần là vừa?

Nên gội đầu cho trẻ sơ sinh hằng ngày, trong mỗi lần tắm cho trẻ. Trong 1-2 tháng đầu, nên dùng xà phòng để gội đầu cho trẻ 1-2 lần trong 1 tuần, chú ý đừng để bọt xà phòng rơi vào mắt trẻ. Nước gội đầu cho trẻ phải ấm khoảng 37 độ C. Mẹ dùng tay trái giữ đầu trẻ, hơi ngửa về phía sau, dùng khăn xô ướt thấm lên đầu trẻ, sau đó xát xà phòng và gội bằng nước, dùng tay lấy khăn thấm nước lau từ trán xuống gáy trẻ.

54. Triệu chứng đột tử ở trẻ là cái gì vậy?

Triệu chứng đột tử ở trẻ là trẻ bị chết bất ngờ, đột ngột mặc dù nhìn bề ngoài, trẻ hoàn toàn bình thường, khỏe mạnh.

55. Nguyên nhân gây ra hiện tượng đột tử của trẻ là gì?

Hiện nay, người ta vẫn chưa xác định được nguyên nhân cụ thể và các phương pháp phòng ngừa triệu chứng đột tử ở trẻ con. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, triệu chứng đột tử có liên quan tới sự rối loạn ở các trung tâm thần kinh điều khiển hoạt động của hệ hô hấp và nhịp đập của tim mạch. Những

rối loạn này rất khó xác định. Vì vậy, cả bố mẹ và bác sĩ cũng chẳng làm gì được trong trường hợp này.

Có hàng loạt yếu tố nguy hiểm trong thời kỳ mang thai có thể gây ra triệu chứng đột tử ở trẻ. Có thể là do mẹ bị thiếu máu nặng, huyết áp tăng hoặc giảm một cách đột biến trong thời kỳ mang thai. Việc mẹ hút thuốc trong thời kỳ mang thai cũng có thể gây ra sự rối loạn trong hoạt động của hệ tim mạch, dẫn tới đột tử.

Khoảng 1/3 số trẻ bị đột tử có dấu hiệu viêm nhiễm đường hô hấp dạng nhẹ, đặc biệt là các cháu bé trai. Những trẻ đẻ thiếu tháng và con những người mẹ quá trẻ, trẻ có cân nặng quá thấp khi mới sinh cũng dễ bị đột tử.

Tuy có các yếu tố đó nhưng hiện nay, người ta vẫn chưa có phương pháp nào xác định chính xác những triệu chứng cụ thể của đột tử ở trẻ em. Phần lớn những đứa trẻ ở trong nhóm nguy hiểm dễ trở thành nạn nhân của triệu chứng đột tử; nhưng ngay cả những đứa trẻ khỏe mạnh trong các gia đình bình thường cũng có thể bị đột tử.

56. Cần phải mặc cho trẻ sơ sinh ở nhà như thế nào? Có cần phải đi găng tay cho trẻ không?

Quần áo và tã lót của trẻ sơ sinh cần phải được làm từ vải bông, thoáng mát, mềm, dễ thấm nước và đủ ấm. Tã quấn sẽ giữ nhiệt độ cho trẻ tốt hơn. Đối với trẻ thiếu tháng, nên quấn cả tã vào tay để giữ ấm hoặc đeo găng tay, tất chân cho trẻ (nhưng nên để hở đầu và chân để tạo điều kiện cho trẻ hoạt động). Khi trẻ ngủ, cần đắp chăn mỏng cho trẻ. Nên quấn chăn cho trẻ khi đi dạo hoặc sau khi tắm xong. Trẻ dưới 1 tháng tuổi không nên mặc bất kỳ thứ quần áo nào.

57. Cách bế trẻ sơ sinh thế nào là tốt và an toàn nhất?

Người ta thường bế trẻ sơ sinh sau khi thay hoặc quấn tã cho trẻ. Trẻ phải nằm ngang, đầu nằm trên khủyu tay trái gập lại của người lớn, tay phải của người lớn đỡ chân của trẻ. Nếu bế trẻ để tắm, tốt nhất nên đỡ bằng tay trái, dùng đùi trái để giữ người trẻ.

58. Khi đón trẻ từ nhà hộ sinh về, cần chuẩn bị những thứ gì?

Trước hết, nên chuẩn bị sẵn một chiếc chăn quấn mỏng, một khăn choàng, một mũ sơ sinh, 2 tã mỏng, 1 tã ấm và chăn bọc ngoài tùy theo thời tiết. Tất

cả các tã lót đều phải được giặt sạch, là khô trước. Ngoài ra, ở nhà cần có một số tã lót dự phòng khác.

59. Liệu có nên cho trẻ sơ sinh nằm trên một cái gối nhỏ không?

Không nên. Trẻ còn bé không nên cho nằm gối đầu. Tốt nhất nên dùng cái tã lót gập làm tư. Đừng sợ cái gối kiểu này làm cho trẻ khó chịu. Ngược lại, những gối bông, gối bông mềm chỉ có hại cho trẻ, làm cho trẻ dễ bị chảy mồ hôi hoặc dễ bị vẹo cột sống.

60. Triệu chứng đột tử có mang tính di truyền không?

Hiện nay người ta vẫn chưa xác định được chính xác rằng triệu chứng đột tử có mang tính di truyền hay không.

Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy, ở những trẻ mà gia đình từng có người đột tử, khả năng đột tử là rất lớn. Do đó, những đứa trẻ trong các gia đình này được coi là thuộc nhóm có mức nguy hiểm cao.

61. Triệu chứng đột tử của trẻ thường xảy ra ở lứa tuổi nào?

Triệu chứng đột tử thường xuất hiện trong khoảng 1-12 tháng tuổi. Nhiều trẻ bị đột tử ngay sau khi sinh. Theo các thống kê thì các vụ đột tử của trẻ em có xu hướng tăng trong mùa đông hoặc khi trẻ đang ngủ.

62. Cần phải đặt giường của trẻ ở chỗ nào trong phòng?

Trước hết, cần làm sao cho trong phòng trẻ nhỏ có càng có ít đồ vật dễ bám bụi càng tốt. Nếu trong phòng có rải thảm, tốt nhất nên tạm bỏ ra chỗ khác. Giường của trẻ nên đặt ở chỗ sáng nhưng không nên để sát cửa sổ quá, phải sát với giường của mẹ.

63. Có nên sử dụng xe nôi để thay cho giường của trẻ không?

Không nên sử dụng xe nôi thay cho giường vì các thành của xe nôi rất bí, không khí không lọt được vào. Ngoài ra, xe nôi dùng để đẩy ở ngoài đường nên rất dễ có nhiều bụi.

64. Đứa con mới đẻ của tôi thở rất gấp. Điều đó có bình thường không?

Thường thì nhịp thở của trẻ sơ sinh nhanh hơn nhịp thở của người lớn. Bạn hãy đếm nhịp thở của trẻ. Nếu nhịp thở là 30-40 lần/1 phút thì là hoàn toàn bình thường.

65. Ở vùng gáy và trên mí mắt đứa con sơ sinh của tôi có các vết đỏ. Khi nào thì chúng sẽ mất đi?

Các vết đỏ (nốt ruồi) là do sự giãn mạch gây ra, không hề gây cho trẻ bất kỳ sự đau đớn, khó chịu nào cả. Thường thì các vết này sẽ mất đi khi trẻ được 2 tuổi.

66. Thể dục tiền đình là cái gì vậy?

Đó là một dạng thể dục giúp cho bộ máy tiền đình của trẻ phát triển. Trung tâm tiền đình là bộ phận phát triển nhất của thai nhi, việc kích thích sẽ khiến bộ phận này phát triển tốt hơn.

Một trong các bài tập đơn giản là xoa đầu trẻ khi cho trẻ bú. Từ khi trẻ được 14-15 ngày tuổi cho đến 3 tháng tuổi, có thể sử dụng trò chơi bằng bóng. Cần mua trước một quả bóng thổi có đường kính khoảng 40-50 cm. Dùng tã lót quấn xung quanh quả bóng, cho trẻ mặc áo túi liền quần. Tay trái đỡ trẻ nằm ngửa, tay phải dùng bóng xoa vào chân trẻ theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Hằng ngày nên làm khoảng 1-2 phút, sau tăng dần lên thành 5 phút/ngày.

67. Dưới má của con tôi có các cục màu xanh - nâu. Đó là cái gì vậy?

Các cục màu xanh - nâu là các u mạch dưới da, có thể nguy hiểm đối với trẻ. Chúng có thể phát triển to ra về kích thước nên bạn phải cẩn thận để không làm tổn thương các u hoặc gây chảy máu. Cần cho trẻ tới bác sĩ ngoại khoa để khám và có phương pháp điều trị cụ thể.

68. Những đồ dùng gì cần có để phục vụ cho việc chăm sóc trẻ?

Các đồ dùng cần thiết để chăm sóc trẻ gồm có: Chậu tắm, xà phòng trẻ con, hộp đựng xà phòng, bình đựng nước nóng, 3 cái cặp nhiệt độ (để đo nước tắm, nhiệt độ trong phòng và nhiệt độ cơ thể), một hộp đựng bông, cây ngoáy tai, một cái kéo nhỏ hoặc bấm móng tay, kem trẻ em, dầu bôi vadơlin.

Tất cả đồ dùng đều phải rửa sạch, để trong hộp riêng. Các tã lót và tã bẩn của trẻ nên để trong xô riêng có nắp đậy.

69. Bệnh Feninxeton là gì?

Đó là một căn bệnh di truyền rất nguy hiểm. Đặc điểm chính của nó là quá trình trao đổi của axit amin *feninalanin* bị phá vỡ, rối loạn. Feninalanin là chất có trong thành phần cơ bản của tất cả các protid tự nhiên.

Chất feninalanin được tạo thành do sự tách ra của các protid có trong thịt, sữa... Ở những đứa trẻ bị bệnh feninxeton, quá trình trao đổi bình thường của chất feninalanin bị rối loạn, tạo thành các chất Feninxeton, rơi xuống đường nước tiểu ra ngoài hoặc tập trung ở não trẻ, dẫn tới sự chậm phát triển về tâm lý và thể chất của trẻ.

70. Tóc của con tôi gần đây bị rụng nhiều. Điều đó có bình thường không? Nguyên nhân có phải là thiếu vitamin không?

Đứa con sơ sinh của bạn bị rụng lớp tóc đầu tiên (tóc máu), sau đó sẽ mọc tóc khác. Hiện tượng này không phải do bệnh tật hoặc thiếu vitamin. Đôi lúc trẻ bị rụng tóc rất nhanh, thành trọc đầu; nhưng rồi tóc mới sẽ lại mọc lên. Đó là hiện tượng bình thường trong quá trình phát triển của trẻ.

II. Trẻ bú mẹ

1. Con tôi thường không chịu nằm yên, hay đập chân đập tay. Liệu cháu có bị làm sao không?

Xin bạn đừng ngại. Trẻ ở độ tuổi đang bú mẹ thường rất hiếu động. Đó là biểu hiện bình thường của một đứa trẻ khỏe mạnh.

2. Đứa con đang bú của tôi thường ngủ chập chờn suốt ngày, đêm chỉ ngủ liên tục 3 tiếng. Có nên cho cháu uống thuốc an thần không?

Không nên cho trẻ đang bú dùng bất kỳ thứ thuốc an thần nào. Nếu lúc thức, trẻ không quấy, ăn ngon miệng thì không cần phải lo lắng nhiều (tất nhiên là nếu có đứa con như vậy, bố mẹ sẽ sẽ rất vất vả). Không nên quấy rầy trẻ, cứ để trẻ ngủ tùy theo ý thích của nó.

3. Có cần phải bật đèn ngủ khi trẻ ngủ hay không?

Điều đó cũng không cần thiết lắm.

4. Có nên hạn chế cho trẻ dùng xe tập đi không? Điều đó có làm giảm sự tò mò, ham hiểu hoặc làm chậm sự phát triển của trẻ không?

Hiện nay vẫn chưa có nghiên cứu nào chứng minh được rằng việc dùng xe tập đi nhiều sẽ làm cho trẻ chậm phát triển. Trẻ có thể ngồi một chỗ mà vẫn quan sát được những gì xung quanh nó. Có điều, bố mẹ chỉ nên để trẻ ngồi một mình khi cảm thấy thực sự an toàn. Nên nhớ rằng không phải lúc nào cho trẻ ngồi xe tập đi cũng là tốt cả. Cần phải bế, nói chuyện, gọi tên các đồ vật xung quanh, chỉ cho trẻ biết, chơi với trẻ. Sự tiếp xúc thường xuyên với trẻ có một vai trò quyết định trong mức độ phát triển chung của trẻ.

5. Con tôi phải chụp lồng ngực bằng tia Rơnghen. Điều đó có gây tác hại gì cho cháu không?

Khi dùng tia Rơnghen để chụp lồng ngực cho trẻ, trẻ chỉ phải hấp thu một lượng tia phóng xạ rất nhỏ, không đủ để ảnh hưởng tới sức khỏe.

6. Nên cắt móng chân, móng tay cho trẻ đang bú mẹ như thế nào và khi nào?

Móng chân, móng tay của trẻ phải bắt đầu được cắt khi chúng dài ra để không làm xây xát da trẻ. Nên dùng bấm móng tay hoặc kéo nhỏ có đầu tròn, lấy bông tẩm cồn lau qua các dụng cụ này trước khi dùng. Cố gắng theo dõi, đừng để các móng tay, móng chân trẻ bị sưng hoặc có mủ. Cách phòng ngừa tốt nhất là khoảng 1 tuần 1 lần bôi cồn I-ốt 2% vào các móng chân, móng tay trẻ.

7. Con tôi nhiều khi khóc mà chẳng có nguyên nhân gì cả, nhưng nó nín ngay khi được tôi bế. Tôi làm như vậy có phải là nuông chiều nó quá hay không?

Dùng từ "nuông chiều" đối với trẻ đang ở độ tuổi bú mẹ là không chính xác lắm. Nuông chiều là sự quan tâm quá mức của bố mẹ đối với đứa trẻ, đáp ứng mọi yêu cầu và sự nũng nịu của trẻ. Trẻ đang bú mẹ ở những tháng đầu tiên chỉ khóc khi gặp chuyện gì đó và đa số các trường hợp cần được dỗ dành. Trẻ muốn dùng tiếng khóc để buộc bố mẹ phải chú ý tới nó, vì vậy nếu trẻ khóc, bạn nên bế cháu lên. Điều đó sẽ ảnh hưởng tốt tới sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, bạn cũng không nên suốt ngày bế trẻ trên tay. Nhiều khi cũng

cần phải để trẻ một mình. Cần phải cho trẻ chơi đồ chơi đúng lúc, dạy trẻ biết phân biệt giữa sự cần thiết với sự nũng nịu.

Nếu trẻ nằm trong giường mà khóc thì trước hết phải xác định xem nguyên nhân gì kiến cho trẻ khóc trước khi bế trẻ lên tay. Đôi lúc chỉ cần cho trẻ ăn, thay tã là nó sẽ nín ngay. Nếu trẻ ăn no, tã lót khô ráo mà vẫn khóc có nghĩa là trẻ nằm ngửa lâu đã bị mỏi, cần phải bế trẻ lên.

8. Con tôi 11 tháng tuổi, có nên cho cháu mang đồ chơi lên giường khi đi ngủ không? Nếu được thì nên mang những loại đồ chơi gì?

Hầu hết trẻ con đều có sự gắn bó đặc biệt đối với một loại đồ chơi nào đó (búp bê, con giống...); rất khó có thể tách trẻ ra khỏi các đồ chơi đó. Bởi vậy, bạn không nên quá lo lắng khi con trẻ cầm theo một thứ đồ chơi mà nó ưa thích lên giường ngủ. Điều quan trọng nhất là đồ chơi đó phải không gây nguy hiểm gì đối với trẻ. Tất nhiên, tốt nhất vẫn là để trẻ ngủ mà không cần có đồ chơi.

9. Trong vài ngày gần đây, con tôi thường kêu rất to, điều đó có nghĩa là gì?

Nguyên nhân làm cho trẻ kêu thét có thể rất khác nhau, do trẻ đau tai, đau đầu hoặc đau bụng... Vì vậy, bạn cần khẩn trương đưa trẻ đến bác sĩ nhi khám.

10. Con tôi khóc mà không hề có nước mắt. Liệu điều đó có bình thường không?

Điều đó cũng hoàn toàn bình thường. Rồi cũng đến lúc nước mắt sẽ chảy ra nhiều hơn.

11. Con tôi ngủ rất say vào ban ngày, còn ban đêm nó không chịu ngủ gì cả. Vậy tôi phải làm thế nào đây?

Điều đó đối với trẻ là một hiện tượng hết sức bình thường, bạn không nên quá lo lắng.

Dần dần, trẻ sẽ quen với chế độ ngủ về ban đêm. Nếu được, bạn nên kéo dài giờ chơi của trẻ vào ban ngày nhiều hơn. Chỉ cần bạn kiên nhẫn một chút là được.

12. Chân tay con tôi rất lạnh. Điều đó có bình thường không?

Đó là đặc điểm riêng của con bạn, không cần phải có biện pháp gì đặc biệt nào đối với trẻ cả. Cần mặc quần áo cho phù hợp với thời tiết và tuổi tác của trẻ.

13. Loại đệm và giường nào là thích hợp nhất đối với trẻ?

Tốt nhất là nên dùng đệm bông hoặc đệm cỏ, còn giường thì tốt nhất là giường làm bằng gỗ.

14. Khi thức dậy vào ban đêm hoặc khi nằm nghiêng, đứa con đang bú của tôi thường bị chảy nước mắt ở một bên. Điều đó có bình thường không?

Đó là hiện tượng không bình thường, có thể do tuyến lệ bị tắc. Nguyên nhân là tuyến lệ bị các mô ở mặt đè lên trong một thời gian dài hoặc ven bị tắc. Nếu hiện tượng chảy nước mắt kéo dài, cần phải thay đổi tư thế của trẻ khi ngủ.

15. Con tôi hay mút ngón tay. Tôi phải làm gì? Có nên cho cháu ngậm vú cao su?

Nguyên nhân chính của hiện tượng trẻ mút ngón tay là bản năng mút của trẻ không được thỏa mãn. Thường thì thói quen xấu đó của trẻ xuất hiện một phần do người lớn thiếu chú ý tới trẻ.

Nếu trẻ bắt đầu mút ngón tay hoặc bàn tay, tốt nhất là không bắt trẻ thôi mút ngay lập tức, mà nên cho trẻ bú mẹ lâu hơn hoặc cho mút vú cao su.

Đa số trẻ bắt đầu mút ngón tay từ khoảng 3 tháng và mút cho tận đến 1-3 tuổi. Khoảng từ 3 đến 6 tuổi, trẻ mới từ bỏ thói quen xấu này. Còn những trẻ mút vú cao su thì đến 1-2 tuổi là bỏ được.

16. Đối với trẻ được 3 tháng tuổi, nên có những bài tập nào?

Trong 3 tháng đầu, nên khuyến khích trẻ vận động bằng cách đặt trẻ nằm sấp, không buộc tã quá chặt, để tay trẻ được thỏa mái, xoay trẻ lúc trẻ chơi, chơi cùng trẻ để trẻ nhanh biết bò. Bắt đầu từ tuần thứ 3, nên làm các động tác massage cho trẻ. Từ 1 tháng rưỡi trở đi, nên cho trẻ tập thể dục.

Các động tác massage và thể dục rất có lợi đối với sự phát triển thể chất và tâm lý của trẻ, đẩy nhanh quá trình hình thành các kỹ năng vận động, làm cho quá trình trao đổi chất diễn ra tốt hơn. Đối với trẻ từ 1,5 đến 3 tháng tuổi, có thể làm các bài tập thể dục sau:

1. Massage tay.

2. Massage chân.

3. Đặt trẻ nằm sấp.

4. Massage lưng.

5. Massage bụng.

6. Massage bàn chân.

7. Cho trẻ bò sấp bụng.

8. Cho trẻ trườn đi.

Lúc đầu, bài tập này nên làm 1-2 lần trong một ngày; trong vòng 7-10 ngày sau đó tăng lên 6-8 lần. Khi tập, cần cởi quần áo cho trẻ. Dùng tay xoa từ bàn tay lên bả vai của trẻ, xoa từ bàn chân lên đùi, tránh xoa đầu gối và gây chấn động mạnh trong các khớp xương của trẻ. Khi trẻ ở tư thế nằm sấp, tay phải mẹ để dưới ngực và đầu trẻ phải hơi ngẩng. Khi massage lưng, phải làm từ mông lên đầu và phải giữ chân trẻ.

Khi massage vùng bụng, phải dùng bàn tay xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ, không ấn mạnh vào vùng gan của trẻ. Có thể dùng hai ngón tay cái để xoa lòng bàn chân trẻ. Khi cho trẻ nằm nghiêng bên phải, cần dùng tay trái giữ hông trẻ, tay phải xoa nhẹ theo cột sống lên cổ trẻ; trong tư thế này, lưng của trẻ hơi gập lại.

Trong bài tập cho trẻ nằm sấp, nên đặt bàn tay vào chân trẻ làm bệ tỳ cho trẻ trườn dần về phía trước.

III. Trẻ trong độ tuổi từ 1-2 năm

1. Đứa con 20 tháng tuổi của tôi không muốn nằm ngủ. Hễ được đặt vào giường là nó bò ra ngay sau 5-10 phút. Không có cách gì dỗ cháu vào nằm được. Vậy chúng tôi phải làm thế nào?

Thuyết phục đứa trẻ 20 tháng rằng đã đến lúc phải đi ngủ quả không phải là một việc đơn giản. Ngay cả việc dùng những lời lẽ dỗ dành, hứa hẹn nhiều khi cũng không có tác dụng. Cách tốt nhất để bắt đứa trẻ đi ngủ là đặt ra các quy định trong việc chuẩn bị cho trẻ đi ngủ vào sau đó bắt trẻ tuân theo các quy định này một cách nghiêm khắc. Bạn hãy chuẩn bị lại những động tác sẽ làm để chuẩn bị cho trẻ đi ngủ vì đây là thời gian gần gũi nhất giữa bố mẹ với trẻ.

Chẳng hạn, việc chuẩn bị cho trẻ đi ngủ bắt đầu bằng việc tắm, mặc quần áo ngủ cho trẻ rồi đặt trẻ vào giường. Lúc đó, bạn có thể kể cho trẻ nghe một câu chuyện cổ tích nhẹ nhàng, vui trẻ nào đó. Sau đó nói với trẻ rằng đã đến lúc phải đi ngủ.

Nếu trẻ ngồi dậy, hãy đặt lại trẻ vào giường, không cho trẻ ăn thêm, không cho trẻ chơi thêm, không nhượng bộ với những yêu sách khác của trẻ. Nếu ngày nào bạn cũng hành động nhất quán như vậy thì bản thân trẻ cũng hiểu rằng đã đến lúc phải đi ngủ. Trẻ có thể đòi dậy 6-7 lần hoặc nhiều hơn nữa, nhưng cha mẹ phải kiên quyết đặt trẻ nằm xuống và không chiều theo ý của trẻ. Nếu bạn nhượng bộ một lần thì sẽ phải làm lại từ đầu.

Hãy cố gắng làm tất cả để cho trẻ cảm thấy việc chuẩn bị đi ngủ là việc làm thú vị và dễ chịu.

2. Đầu gối và mắt cá chân của con tôi bị sưng lên, người bị sốt. Nguyên nhân gây ra tình trạng đó là gì?

Có nhiều nguyên nhân dẫn tới tình trạng sưng tấy các khớp của trẻ. Có thể trẻ bị chấn thương, có thể bị viêm khớp, thấp khớp. Nếu trẻ bị sốt và sưng khớp, nhất thiết phải đưa trẻ tới ngay bác sĩ để khám.

Con bạn có thể bị thấp khớp ở một bộ phận của cơ thể. Đáng tiếc là không phải lúc nào bố mẹ cũng phát hiện ra các chỗ sưng khớp của trẻ. Vì vậy, khi trẻ bị sưng khớp, đi khập khiễng, bị sốt , cần phải cho trẻ tới bác sĩ chuyên khoa nhi để khám.

3. Giọng của con tôi rất nghẹt mặc dù nó không có các triệu chứng của cảm cúm. Vậy tôi cần phải làm gì?

Giọng của trẻ bị nghẹt có thể là dấu hiệu đầu tiên của bệnh bạch hầu. Bạch hầu là sự viêm nhiễm thanh quản và khí quản, gây ra ho. Khi trẻ có các triệu chứng này, cần phải giữ phòng sạch sẽ, đủ ấm và thường xuyên cho trẻ uống các ngụm sữa hoặc chè.

Nếu trẻ bị khó thở, phải đưa trẻ tới bệnh viện ngay.

4. Con tôi rất hay bị nấc. Vậy tôi phải làm gì để giúp nó?

Nếu trẻ thường xuyên bị nấc thì bạn cần phải lưu ý không nên cho trẻ ăn các thức ăn có quá nhiều mỡ hoặc thức ăn không phù hợp với lứa tuổi. Nấc cũng thường hay gặp ở những trẻ dễ bị kích động. Khi trẻ bị nấc, hãy cho trẻ làm những việc mà nó thích hoặc cho trẻ uống nước với những ngụm nhỏ.

5. Con tôi bị chảy máu mũi. Tôi phải làm gì để máu không chảy nữa?

Chảy máu mũi là hiện tượng rất hay gặp ở trẻ nhỏ, thường là các dạng chảy máu nhẹ. Khi trẻ bị chảy máu mũi, điều quan trọng là bố mẹ phải bình tĩnh vì lúc đó trẻ sẽ sợ hãi, khóc lóc và điều đó càng làm cho máu chảy ra nhiều hơn.

Thường thì máu mũi sẽ tự ngừng chảy trong khoảng 10 phút và lượng máu bị mất cũng không đáng kể. Có thể không cho máu mũi chảy tiếp bằng cách để trẻ ngồi dậy, đầu hơi cúi về phía trước để trẻ khỏi nuốt máu mũi vào cổ. Hãy bảo trẻ thở bằng miệng, sau đó dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp chặt hai cánh mũi của trẻ trong vòng khoảng 10 phút. Nếu máu mũi vẫn chảy tiếp có nghĩa là bạn bóp cánh mũi của trẻ chưa đúng chỗ, cần phải bóp lại một lần nữa. Một số bác sĩ khuyên nên nhét một ít bông thấm nước vào lỗ mũi trẻ để cầm máu.

Việc cho trẻ ngửa ra phía sau hoặc dùng đá lạnh chườm vào cạnh mũi trẻ không phải là biện pháp cầm máu hữu hiệu lắm. Máu mũi thường chỉ chảy từ một lỗ mũi. Đôi khi máu mũi chảy là do các mạch máu nhỏ nằm ở phía trước của vách ngăn thành mũi bị vỡ, hoặc do thời tiết khô hoặc quá lạnh. Để tránh cho máu mũi bị chảy, cần thường xuyên cắt móng tay của trẻ; vào mùa đông hãy tìm cách làm tăng độ ẩm trong phòng và bôi vào bên trong mũi trẻ một lớp kem vadalin mỏng. Hãy gọi bác sĩ hoặc đưa trẻ đi bệnh viện trong những trường hợp sau:

- Máu mũi vẫn chảy nhiều sau khoảng 10 phút.

- Trẻ trông xanh xao và chóng mặt khi vừa mới ngủ dậy.

- Trông trẻ có vẻ ốm mệt.

- Hiện tượng chảy máu mũi thường xảy ra.

- Trẻ còn chưa được 9 tháng tuổi.

6. Con tôi rất hay cắn nếu ai đó nhắc nhở nó về chuyện gì. Tôi biết phải làm gì với nó?

Đó là một biểu hiện về tính cách hiếu động của trẻ. Hiếu động là một phần trong sự phát triển bình thường của trẻ, nhưng cũng có khi là kết quả của sự sai lệch nào đó về mặt tâm lý. Tính hiếu động, thái độ thù địch của trẻ được thể hiện bằng cắn. Đây là một hình thức thu hút sự chú ý của người khác đối với nó chứ không phải là một hành động cố tình ác ý. Trẻ cắn vì chúng muốn gây cho người khác sự đau đớn về thể chất hoặc tâm lý. Trẻ 2 tuổi và lớn hơn thường hay cắn bố mẹ để phản ứng lại những yêu cầu của bố mẹ đối với chúng. Trẻ lớn hơn có tính hiếu động thường hay cắn các trẻ cùng tuổi.

Việc giải quyết vấn đề cắn phụ thuộc rất nhiều vào nguyên nhân gây ra điều đó. Vì vậy, khi trẻ cắn, cần tìm hiểu xem liệu điều đó chỉ có liên quan tới trẻ hay còn do một vấn đề nào đó trong gia đình gây ra. Trẻ cắn vì nó cho đó là một hành động bình thường, có thể chấp nhận được. Còn khi bị cấm cắn, trẻ lại coi đó là một thứ vũ khí lợi hại của nó. Do đó, muốn thay đổi được hành vi của trẻ, trước hết cần phải trả lời các câu hỏi sau:

- Tại sao trẻ coi việc cắn là một hành động được chấp nhận?

- Tại sao trẻ lại coi đó là một thứ vũ khí lợi hại?

Đáng tiếc là đa số các bậc cha mẹ lại có phản ứng quá mức cần thiết đối với việc trẻ cắn. Điều đó sẽ gây ra sự phản kháng ở trẻ. Và trong nhiều trường hợp, sự cấm đoán chỉ tỏ rõ sự tức giận của bố mẹ chứ không phải là mong muốn của họ muốn thay đổi hành vi của trẻ.

7. Đứa con trai 2 tuổi của tôi có thái độ rất thù địch đối với đứa em mới đẻ của nó. Vậy tôi cần phải làm gì?

Một số đứa trẻ có phản ứng khá gay gắt đối với việc trong gia đình có thêm một đứa em. Nếu như mẹ có quá ít thời gian hoặc không đủ sức để chăm sóc đứa trẻ lớn hơn, thì nó có thể nghĩ rằng chẳng ai cần tới nó nữa hoặc mọi người ghét bỏ nó. Nó bắt đầu cảm thấy mẹ nó không hoàn toàn là của riêng nó nữa và toàn bộ sự quan tâm của mẹ nó lại dành cho người khác. Đứa trẻ rất khó chấp nhận những thay đổi trong việc mẹ đối xử với nó, và nó tìm mọi cách để thể hiện sự bất bình. Một trong những cách đó là sự ghen tỵ với đứa em mới sinh. Nhiều đứa trẻ hành động khá thô bạo, tìm cách làm cho đứa em phải đau đớn. Nó không thích em và không muốn có em trong nhà... Một hình thức thể hiện sự bất bình của trẻ là la hét, nũng nịu, bỏ ăn...

Nếu như bố mẹ thông cảm và có cách cư xử thích hợp thì thường những bất bình của đứa con lớn sẽ qua đi rất nhanh. Khi trong gia đình có thêm một đứa con nữa, bố mẹ cần phải tìm mọi cách động viên, khuyến khích đứa con lớn để nó giúp đỡ trong việc chăm sóc đứa em mới xuất hiện. Điều đó sẽ giúp cho đứa con lớn không cảm thấy bị cô đơn. Ngoài ra, cũng phải thừa nhận và tìm cách thỏa mãn các nhu cầu về tình cảm của đứa con lớn. Nó rất cần có sự quan tâm của bố mẹ. Người mẹ có thể nói chuyện, chăm sóc đứa con lớn khi đứa bé ngủ. Còn lúc mẹ bận, bố có thể làm việc này thay cho mẹ. Rất may là trong đại đa số các trường hợp, vấn đề này thường kéo dài không lâu và không để lại các dấu ấn gì để có thể gây ảnh hưởng xấu đối với sự phát triển bình thường của đứa con lớn về sau này.

8. Nhiệt độ trong phòng của trẻ 2 năm tuổi bao nhiêu là thích hợp nhất?

Nhiệt độ trong phòng của trẻ 2 tuổi và bố mẹ khoảng 18-20 độ C là vừa đủ. Nhiệt độ trong phòng mát là rất tốt vì khi ngủ, trẻ có thể đắp một cái chăn mỏng. Nếu bố mẹ đắp 2 chăn thì cũng nên đắp cho trẻ 2 chăn. Thực ra, không cần phải mặc cho trẻ quá ấm khi nhiệt độ trong phòng là phù hợp với lượng quần áo mà bố mẹ đang mặc.

9. Amiđan của con tôi ngày càng to. Khi nào thì nên cắt amiđan?

Trong vòng khoảng 20 năm trở lại đây, quan điểm của các bác sĩ đối với việc cắt amiđan của trẻ đã có nhiều thay đổi. Nếu amiđan của trẻ to ra mà không kèm theo viêm họng thường xuyên hoặc các biến chứng khác thì không cần thiết phải cắt.

10. Con tôi rất hay bị nôn về đêm. Tôi cần phải làm gì trong trường hợp này?

Thường thì nôn là hệ quả của một dạng viêm nhiễm nhẹ do virus gây ra, không cần phải có các biện pháp điều trị nào cả. Nôn thường khỏi sau một ngày hoặc sớm hơn. Nếu trẻ bị nôn kèm theo sốt cao, trẻ phản ứng chậm với các động tác từ bên ngoài hoặc không đi tiểu được thì đó là dấu hiệu của một căn bệnh nào đó, cần phải gọi cấp cứu hoặc cho trẻ đi bệnh viện ngay.

Nếu nôn đi kèm với đi ngoài thì bố mẹ cần chú ý theo dõi trẻ. Trước hết, phải ngừng cho trẻ ăn các loại thức ăn cứng, sau đó cho uống các thứ nước (nước đường, nước chè, nước hoa quả). Nếu trẻ không ngủ sau khoảng từ 5 đến 10 phút, cho trẻ uống một thìa cà phê và tăng dần số lần uống nếu trẻ uống được.

Ngoài ra, cần lưu ý các triệu chứng khác như: Các vết ban, mệt mỏi, ngủ kém, mắt lờ đờ, môi khô, khó thở, phân lỏng, đi tiểu tiện ít. Nếu có các triệu chứng đó kèm theo nôn thì cần gọi bác sĩ hoặc cho trẻ đi cấp cứu.

11. Đứa con 22 tháng tuổi của tôi rất hay nín thở mỗi khi bị tôi mắng. Trong trường hợp đó, tôi cần làm gì? Cháu có thể bị ngất do nín thở không?

Việc nín thở trong một thời gian có thể làm cho trẻ bị ngất. Rất may là cơ thể có cả một hệ thống tự bảo vệ và trẻ sẽ thở trở lại. Tất nhiên, cũng cần tránh không cho trẻ nín thở. Ở độ tuổi 22 tháng, trẻ mới bắt đầu có các khái niệm cơ bản về việc cần phải cư xử như thế nào. Vì thế, bạn không nên mắng mỏ cháu mà hãy bình tĩnh giải thích cho cháu biết nó đã phạm sai lầm ở đâu, ở chỗ nào.

12. Làm thế nào để con tôi không ngậm móng tay nữa?

Không nên mắng mỏ đứa trẻ và hãy cố gắng thu hút sự chú ý của trẻ bằng một trò chơi nào đó. Đối với những trẻ lớn hơn, bạn có thể cắt móng tay của trẻ ngắn lại nếu như tất cả các biện pháp bạn đã sử dụng không đem lại kết quả như mong muốn.

13. Đứa con trai lên 2 của tôi bị viêm móng tay. Vậy tôi phải làm gì để giúp cháu?

Nguyên nhân chính gây ra viêm nhiễm móng tay là do cắt móng tay quá sâu, làm xước các vùng thịt xung quanh móng. Vì vậy, khi cắt móng tay cho trẻ,

bạn nên dùng các dụng cụ nhỏ và tròn, không nên dùng kéo có đầu nhọn. Khi trẻ bị viêm móng tay, cần rửa móng tay cho trẻ bằng dung dịch thuốc tím 5%. Cũng có thể tẩm thuốc tím 5% vào khăn xô mỏng và quấn vào ngón tay trẻ khi trẻ đang mải mê làm việc gì đó (như đang xem vô tuyến chẳng hạn). Cho trẻ quấn khăn có tẩm dung dịch này khoảng 15-20 phút/ngày. Nếu không đỡ thì cần cho trẻ tới bác sĩ ngoại khoa nhi để khám.

14. Đứa con 2 tuổi của tôi nhét vào lỗ mũi nó một hạt cườm. Làm thế nào để lấy ra?

Nếu hạt cườm chui vào không sâu lắm, bạn hãy ấn vào lỗ mũi bên không có hạt cườm và đề nghị trẻ xì mạnh ra. Trường hợp hạt cườm nằm ở sâu thì tốt nhất là đưa trẻ tới bác sĩ để lấy ra vì nếu không khéo, tự bạn sẽ chỉ càng làm cho hạt cườm chui vào sâu hơn trong mũi trẻ mà thôi.

15. Tiếng nhịp tim đứa con 2 tuổi của tôi nghe rất to. Liệu khi cháu lớn lên, tiếng tim có bé đi không?

Bạn cần phải gặp bác sĩ chuyên khoa để hỏi thêm. Chỉ có bác sĩ mới xác định được chính xác tiếng tim của trẻ. Nếu điều đó mang tính chức năng đơn thuần thì khi trẻ lớn lên, tiếng tim sẽ đỡ dần đi.

16. Cách đây một tuần, tôi phát hiện miệng đứa con 2 tuổi của tôi có mùi hôi. Nguyên nhân gây ra mùi hôi đó là gì?

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra mùi hôi trong miệng của trẻ 2 tuổi; thường là do các bệnh về đường hô hấp trên hoặc đau răng. Cũng có khi là do các bệnh về dạ dày.

17. Da của đứa con tôi về mùa đông rất khô và nhạy cảm. Vậy tôi phải làm thế nào?

Hiện tượng da của trẻ bị khô về mùa đông là rất thường gặp. Hãy theo dõi nhiệt độ trong phòng sao cho có độ ẩm vừa đủ. Hãy tắm cho trẻ ít hơn, sau mỗi lần tắm nên bôi kem. Hãy tập cho da trẻ làm quen dần với tác động của không khí lạnh bằng cách rửa mặt và rửa tay bằng nước ấm, sau đó rửa lại bằng nước lạnh. Nếu nhiệt độ không khí xuống thấp, trước khi cho trẻ ra đường chơi nên xoa kem trẻ em vào mặt trẻ. Nên tăng cường trong khẩu phần ăn của trẻ các loại hoa quả chứa nhiều vitamin.

18. Làm thế nào dạy cho đứa con 18 tháng tuổi của tôi hiểu thế nào là "không được"?

Trẻ ở độ 18 tháng tuổi đã hiểu khá rõ các từ "có thể" và "không được". Theo như bạn nói thì rõ ràng trước đó bạn thường xuyên nhượng bộ và chiều theo các đòi hỏi của trẻ. Bây giờ, bạn hãy tỏ ra kiên quyết hơn trong việc cấm đoán trẻ, nhưng phải hết sức công minh. Nếu trẻ nũng nịu, tìm cách bảo vệ ý riêng của mình thì cần tìm cách thu hút sự chú ý của trẻ bằng một trò chơi gì đó.

IV. Cho trẻ bú

1. Trong thời kỳ có thai, các tuyến sữa đã thay đổi như thế nào?

Các tuyến sữa gồm các tuyến thùy và mô mỡ sản xuất ra sữa. Các mô mỡ được coi là lớp bảo vệ các tuyến thùy này và tạo cho ngực có hình nhô cao lên. Trước khi có thai, cấu tạo chủ yếu của tuyến sữa là mô mỡ. Các tuyến thùy có khả năng tiết ra sữa chỉ chiếm một vị trí rất nhỏ, mặc dù hằng tháng, trước thời kỳ kinh nguyệt, các tuyến thùy này có to phồng lên về mặt kích thước. Sự thay đổi của tuyến sữa thường là một trong những dấu hiệu dễ nhận biết nhất của việc có thai. Khi phụ nữ bị tắt kinh thì cũng là lúc các tuyến sữa của họ trở nên rắn hơn và rất nhạy cảm.

Trong quá trình mang thai, da trên vú bị căng ra, có thể nhìn thấy các mạch máu nhỏ màu xanh nhạt. Vùng da quanh núm vú có mầu sẫm. Chỉ khi người mẹ thôi không cho con bú nữa, vùng da ở đây mới có màu nhạt hơn, nhưng không bao giờ trở lại như trước được nữa. Các nhà khoa học cho rằng, sự thay đổi màu da quanh núm vú chính là một tín hiệu giúp cho đứa trẻ dễ nhận biết và tìm được núm vú của mẹ.

Trong thời kỳ mang thai và khi cho con bú, trên đầu núm vú có xuất hiện các hạt nhỏ li ti, đó là tuyến Montgomeri. Tuyến này tiết ra một loại dịch đặc biệt làm trơn đầu vú và có tác dụng như một chất sát trùng, đồng thời giúp cho các núm vú khỏi bị kích thích mạnh. Khi người mẹ thôi cho con bú, tuyến Montgogeri này sẽ tự mất đi.

Trong thời gian mang thai, các đầu vú cũng to ra về kích thước và có màu sẫm. Ở đầu núm vú tập trung một số lượng lớn các đầu dây thần kinh và mạch máu. Vì thế, các núm vú rất nhạy cảm. Chỉ cần có sự va chạm nhỏ tới các mô bao phủ bên ngoài là các núm vú này phồng lên. Sự nhạy cảm này có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc cho trẻ bú.

Khi thai ở tháng thứ 5, tất cả các tuyến thùy có nhiệm vụ tiết ra sữa đã được hình thành. Nhưng sữa chỉ được tiết ra sau khi đẻ. Trong thời gian này, rau thai (nơi truyền cho thai nhi các chất dinh dưỡng cần thiết) tiết ra một lượng lớn oestrogen và progesteron. Các hoóc môn này có tác dụng ngăn cản sự xuất hiện của sữa trong thời kỳ mang thai. Khi rau bị loại bỏ (sau khi đứa trẻ ra đời), lượng oestrogen và progesteron trong máu người mẹ giảm đi một cách đáng kể và toàn bộ cơ chế "sản xuất" sữa được đưa vào vận hành.

2. Sữa được tạo ra như thế nào?

Trong thời kỳ mang thai, trong cấu trúc nội tạng của tuyến sữa diễn ra các thay đổi mạnh mẽ. Các tuyến sữa và đường sữa to ra, phồng lên; lượng máu được dồn đến đây cũng tăng đáng kể để chuẩn bị mọi điều kiện cho việc tạo sữa. Tất cả những thay đổi đó được thực hiện nhờ có các hoóc môn do trứng, rau và tuyến yên tiết ra.

Trong mỗi một tuyến sữa có khoảng từ 15 đến 20 cấu trúc tạo ra sữa. Các cấu trúc này giống như rễ, cành và lá trên một cái cây vậy. Sữa được tạo ra ở phần trên của tuyến sữa (các phế nang). Đó là các túi nhỏ chứa các chất dinh dưỡng trong máu và chuyển chúng thành sữa. Trước khi sữa chảy xuống phía dưới đến với đứa trẻ, nó phải được vắt ra từ các phế nang. Việc đó do các cơ nội mô thực hiện. Các cơ nội mô này tạo thành một vòng cứng xung quanh các phế nang, ép chặt lại tạo ra dòng sữa chảy vào các đường sữa và cuối cùng chảy xuống phía dưới để ra đầu núm vú. Sữa được đưa vào miệng trẻ qua ống sữa nằm trong núm vú. Ống sữa này thường có từ 15 đến 20 các lỗ nhỏ nữa, người ta gọi đó là các tia sữa.

Khi trẻ mút núm vú, trong tuyến sữa diễn ra sự phối hợp hết sức phức tạp. Việc trẻ mút vú sẽ kích thích các đầu dây thần kinh nằm ở đầu núm vú, các dây thần kinh này sẽ truyền tín hiệu tới tuyến yên nằm ở vỏ não. Tuyến yên sẽ truyền tín hiệu để tiết ra hai loại hoóc môn, đầu tiên là prolactin, sau đó là oxytocin. Prolactin kích thích các phế nang và bắt chúng tiết ra nhiều sữa hơn, oxytocin bắt các cơ nội mô vắt ra sữa. Quá trình này được coi là phản xạ truyền sữa cho con bú.

Thường thì đa số các bà mẹ nuôi con bằng sữa đều có đủ sữa cho con bú. Nhưng cũng có trường hợp gặp khó khăn khi cho trẻ bú, vì quá trình phản xạ truyền sữa tương đối nhạy cảm đối với tình trạng tâm lý và thể chất của người mẹ.

Sự căng thẳng, lúng túng, mệt mỏi hay sợ hãi quá mức của người mẹ có thể làm cản trở quá trình tiết sữa, khiến cho trẻ không thể bú mẹ được và sẽ rất hay quấy khóc, khó chịu. Nếu quá trình truyền sữa bị trục trặc thì trẻ sẽ chỉ bú được khoảng 1/3 số sữa so với nhu cầu thực tế của trẻ. Thường số sữa đó lại loãng và có lượng đạm thấp. Trẻ thiếu ăn sẽ khóc và quấy, người mẹ lo lắng nghĩ rằng cô ta không đủ sữa cho con bú. Thực ra, chỉ cần nghỉ ngơi hoặc cho trẻ bú ở một nơi yên tĩnh thì quá trình truyền sữa sẽ được khôi phục và trở lại hoạt động bình thường. Những người thân cần phải giúp cho người mẹ thoải mái về mặt tư tưởng bằng những lời an ủi, động viên. Thường thì mẹ cảm nhận được sự làm việc của quá trình truyền sữa, đặc biệt trong những tuần đầu tiên cho con bú. Khi mới bắt đầu cho con bú, người mẹ có thể có cảm giác ấm ở ngực. Cảm giác đau khi cho con bú cũng là một dấu hiệu của việc sữa xuống bình thường. Cảm giác đau còn có thể xuất hiện ở vùng tử cung do hoóc môn oksitosin làm co tử cung.

Phản xạ truyền sữa có thể diễn ra ngay lập tức, cũng có khi đòi hỏi phải có một khoảng thời gian nào đó. Nhiều khi giữa các lần cho trẻ bú cũng có sữa chảy ra, nhưng dần dần phản xạ truyền sữa sẽ ổn định và phụ thuộc vào trạng thái tâm sinh lý của người mẹ. Nhiều khi sự gần gũi, giọng của đứa trẻ hoặc một ý nghĩ về việc cho trẻ bú cũng làm cho sữa chảy ra. Thường thì cũng phải mất một vài tuần để phản xạ truyền sữa làm việc trôi chảy.

3. Các tuyến sữa tạo ra cái gì?

Dịch sữa là chất lỏng đầu tiên do tuyến sữa tạo ra. Đó là chất lỏng có độ dính, màu vàng, đậm đặc hơn sữa. Dịch sữa có nồng độ đạm cao, không chứa mỡ, giúp cho cơ thể trẻ dễ hấp thụ. Ngoài ra, dịch còn có độ kháng thể khá cao, có tác dụng đẩy phân su đọng trong ruột trẻ sau khi sinh.

Thường thì sữa xuống tuyến sữa trong vòng 2-5 ngày sau khi sinh. Mẹ càng cho trẻ bú sớm bao nhiêu, sữa sẽ càng xuống nhanh bấy nhiêu. Sữa mẹ là chất lỏng hơi ngọt, có màu đục. Trong sữa mẹ có ít đạm, nhiều mỡ và đường (có nghĩa là lượng calo của sữa cao hơn dịch sữa).

Sữa mẹ dần dần thay cho dịch sữa. Sữa xuống nhiều sẽ làm cho tuyến sữa to ra và căng lên. Sữa có thể tự chảy ra khỏi núm vú. Ở những bà mẹ từng nuôi con bằng sữa mẹ, sữa thường xuống nhanh hơn. Phản xạ truyền sữa diễn ra khá nhanh và mạnh. Họ thường ít khi bị sưng các tuyến sữa khi bắt đầu cho con bú.

4. Làm thế nào để giữ cho lượng sữa ra đều?

Bí quyết để giữ cho lượng sữa ra đều cũng rất đơn giản: Hãy cho con bú thường xuyên hơn. Các tuyến sữa tạo ra sữa theo nhu cầu. Bạn càng cho con bú nhiều thì sữa càng ra nhiều.

Nhiều người mẹ lo lắng sợ nếu họ cho bú nhiều nhỡ hết mất sữa thì sao. Nhưng thực ra không cần phải lo lắng như vậy vì tuyến sữa làm việc liên tục. Khoảng 1 giờ sau khi cho con bú, lượng sữa đã đạt mức 40%, sau 2 giờ lượng sữa sẽ đạt mức 75% của lượng sữa đã cho con bú. Nếu sau khi cho con bú mà sữa trong bầu vẫn còn, cần phải dùng tay hoặc cái vắt sữa vắt hết sữa ra. Nếu khoảng cách những lần cho con bú quá lớn, các tuyến sữa sẽ bị thừa sữa. Điều đó làm cho áp lực của sữa tăng lên, quá trình tạo sữa sẽ bị chậm lại. Vì thế, không nên để các lần bú quá cách xa nhau.

Một điều quan trọng nữa cần phải lưu ý là để cho con bú được tốt, cần có thời gian và sự kiên trì. Nếu việc cho con bú chưa đạt được như mong muốn của bạn cũng không sao vì phía trước còn rất nhiều thời gian, mỗi lần cho con bú sẽ làm cho phản xạ truyền sữa diễn ra mạnh hơn và lượng sữa cũng sẽ tăng dần lên.

5. Có nên duy trì giờ cho trẻ bú cố định hay không? Nếu có thì khoảng cách giữa các lần cho trẻ bú là bao nhiêu?

Thường người ta cho trẻ mới sinh bú khoảng 6-7 lần trong 1 ngày đêm với khoảng cách giữa các lần cho bú là từ 3-3,5 tiếng. Về đêm, khoảng cách là 6,5 tiếng. Trong vài tuần đầu tiên, số lần cho trẻ bú có thể sẽ nhiều hơn, điều đó có tác dụng kích thích quá trình tạo sữa của mẹ.

Ngay từ những ngày đầu tiên, người mẹ cần phải theo dõi hành vi, sự quấy khóc của trẻ để cho trẻ bú, từ đó nhằm xây dựng một chế độ cho trẻ bú tùy vào từng đứa trẻ. Một trong những biểu hiện của việc trẻ đòi ăn là phản ứng của trẻ đối với mùi sữa của mẹ, chạm má vào các vật mềm (bầu vú của mẹ), quay đầu tìm mùi sữa, há mồm ra để tìm và ngậm núm vú.

Ưu điểm chính của chế độ cho con bú là giúp cho người mẹ tổ chức tốt sinh hoạt trong ngày của mình. Một số trẻ rất dễ quen với chế độ cho con bú theo giờ, một số trẻ khác lại rất khó quen. Chế độ cho trẻ bú phải mềm dẻo nhưng cũng cần có chừng mực. Hãy chuẩn bị sẵn sàng đối với những thay đổi về tâm trạng của trẻ để có sự điều chỉnh cho phù hợp. Ban ngày, không nên cho trẻ ngủ quá nhiều và ăn ít bữa. Nếu trẻ ngủ nhiều hơn 5 tiếng thì cần đánh

thức trẻ dậy và kiểm tra xem trẻ có bị đói hay không? Còn ban đêm không cần phải đánh thức trẻ. Nếu đói, trẻ sẽ tự tỉnh giấc.

6. Tôi không có đủ sữa cho con bú. Vậy tôi phải cho con ăn như thế nào?

Những bà mẹ khỏe mạnh, ăn uống đầy đủ thường có đủ sữa cho con bú trong vòng khoảng 6 tháng đầu. Nếu đứa trẻ chưa được 6 tháng và nó vẫn phát triển bình thường thì có nghĩa là con bạn vẫn có đủ sữa để ăn. Việc cho trẻ ăn sữa bột quá sớm sẽ làm cho trẻ chóng bỏ bú sữa mẹ hơn. Lượng sữa bột cho trẻ ăn thêm phải phù hợp với tuổi của đứa trẻ, đồng thời phải theo dõi xem trẻ có bị đói sau khi bú sữa mẹ không đã.

7. Có thể đổ sữa mẹ vào chai để dành được không? Nếu giữ sữa mẹ trong tủ lạnh thì được bao lâu?

Sữa mẹ sau khi vắt ra chai có thể để trong tủ lạnh không quá 1 ngày. Nếu không có tủ lạnh, cần phải sử dụng ngay sau khi vắt ra, nếu để lâu, sữa mẹ rất dễ bị vi trùng xâm nhập và gây ra các bệnh đường ruột ở trẻ.

8. Con tôi thường bị trớ ngay sau khi ăn. Có phải nó bị dị ứng với sữa mẹ không?

Trớ không phải là biểu hiện của việc trẻ bị dị ứng với sữa mẹ. Trong một chừng mực nào đó, trớ là hiện tượng bình thường, rất hay gặp ở trẻ dưới 6 tháng tuổi. Trong nhiều trường hợp, trớ là do không khí bị trẻ nuốt vào khi ăn đẩy lên.

9. Tôi uống kháng sinh. Điều đó có làm cho đứa con 1 tháng tuổi của tôi bị đi ngoài không?

Việc mẹ uống kháng sinh có thể gây ỉa chảy ở con đang bú mẹ vì kháng sinh qua sữa mẹ sẽ ngấm vào đường tiêu hóa của trẻ, hạn chế mức phát triển của các loại vi khuẩn có ích, tạo điều kiện cho các vi khuẩn có hại phát sinh, gây ra ỉa chảy. Tốt nhất mẹ nên hạn chế uống kháng sinh. Nếu cần phải uống kháng sinh, nên tạm ngừng cho con bú, nên vắt sữa trong bầu vú ra và thay sữa mẹ bằng sữa bột.

10. Tôi hút thuốc. Liệu chất nicotin có truyền cho con tôi qua sữa mẹ không?

Trong thời kỳ mang thai và cho con bú, tuyệt đối không nên hút thuốc. Khi mẹ hút thuốc, không chỉ nicotin mà cả các chất độc hại khác cũng truyền cho

con qua sữa mẹ, có thể gây ra những rối loạn hoặc các khối u ác tính. Cần phải nhớ rằng việc mẹ hút thuốc sẽ có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe của con cả những năm sau này.

11. Những loại thức ăn nào cần tránh trong thời kỳ cho con bú?

Người mẹ đang cho con bú cần phải được ăn uống đủ chất, chỉ cần tránh các loại thức ăn có thể gây ra rối loạn tiêu hóa, gây táo bón, dị ứng cho trẻ. Nên tránh dùng nhiều chất cay, các loại gia vị như tỏi, hạt tiêu, tương ớt vì chúng sẽ làm cho sữa có mùi khó chịu.

12. Những loại thuốc gì có thể uống được trong thời kỳ đang cho con bú?

Tốt nhất là các bà mẹ đang cho con bú không uống thuốc vì đa số các thuốc sẽ ngấm vào sữa và có thể gây ảnh hưởng xấu đối với đứa trẻ.

13. Mỗi lần cho trẻ bú, có cần cho bú cả hai bên không?

Trong 2 tuần đầu tiên, nên cho trẻ bú cả hai bên vú để kích thích sữa tiết ra đều. Sau đó, khi lượng sữa tiết ra tạm đủ (không dưới 200 ml mỗi bầu vú), phải cho trẻ bú lần lượt thay đổi nhau hai bên vú. Nếu sữa còn đọng lại trong bầu vú, cần phải vắt hết ra để kích thích việc tiết sữa.

14. Cai sữa cho trẻ và cho trẻ ăn sữa bột vào lúc nào là tốt nhất?

Khi trẻ được 4,5-5 tháng tuổi, cần phải cho trẻ ăn thêm sữa bột. Ăn bao nhiêu thì cần hỏi bác sĩ nhi khoa. Đến 9 tháng tuổi, chỉ nên cho trẻ bú 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều, cho trẻ ăn thêm 3 lần. Từ tháng thứ 10-11, cần cai sữa dần dần cho trẻ và cai sữa mẹ hẳn vào tháng 12. Lúc đầu, vào bữa sáng nên cho trẻ bú mẹ, sau đó ăn thêm sữa bột hoặc sữa tươi. Dần dần cho trẻ ăn toàn sữa bột và sữa bò. Trước khi cai hẳn sữa mẹ, nên cho trẻ bú trước khi ngủ, sau đó thay bằng sữa bột, sữa bò. Cố gắng để đến lúc cai sữa, trẻ có thể uống bằng cốc. Điều đó sẽ làm cho việc cai sữa dễ hơn. Muốn cho sữa không tiết ra nữa, nên dùng các dây vải buộc chặt tuyến sữa lại.

15. Có thể uống rượu trong thời kỳ đang cho con bú không?

Trong lúc đang cho con bú, người mẹ không được uống bất kỳ loại rượu nào, kể cả bia. Rượu chính là một thứ thuốc độc đối với trẻ! Nó rất dễ dàng hòa lẫn vào sữa mẹ, làm giảm sức đề kháng của trẻ, khiến cơ thể trẻ bị yếu

đi, gây rối loạn hoạt động của nhiều cơ quan nội tạng của trẻ, đặc biệt là ảnh hưởng xấu tới hệ thần kinh của trẻ.

16. Nếu tôi bị đầy bụng thì đứa con đang bú của tôi có bị đầy bụng không?

Các thức ăn mà người mẹ đang cho con bú ăn vào sẽ ngấm vào sữa với một lượng nhỏ. Vì vậy, các loại thực phẩm rau quả như: hành, tỏi, củ cải, chocolate, đậu, bắp cải, mận, mơ... đôi khi có thể gây ra đầy hơi hoặc đi lỏng ở đứa trẻ đang bú mẹ. Nhưng nhiều đứa trẻ không bị các bệnh đó ngay cả khi mẹ chúng có ăn các loại thực phẩm, rau quả nói trên. Nếu bạn cho rằng nguyên nhân đầy hơi là do các thực phẩm gây ra thì nên tránh các loại thực phẩm, rau quả bạn nghi ngờ.

17. Tôi đang cho con bú và tôi có uống nhiều nước hoa quả ép. Liệu điều đó có thể làm cho con tôi bị hăm không?

Việc mẹ uống quá nhiều nước quả ép có thể làm cho đứa trẻ bị hăm dù nó được chăm sóc cẩn thận. Vì vậy, khi cho con bú, nên ăn uống vừa phải và đa dạng.

18. Con tôi cứ 2-3 tiếng lại đòi bú một lần. Điều đó có bình thường không?

Cho trẻ mới đẻ bú khoảng 2-3 tiếng một lần là hoàn toàn bình thường. Khi đứa trẻ lớn lên, khoảng cách giữa các lần cho bú sẽ dài hơn ra.

19. Đứa con đầu của tôi hay bị đau bụng khi bú sữa. Liệu đứa thứ hai có bị như vậy không?

Bệnh đau bụng không phải là bệnh mang tính di truyền. Trẻ dưới 3 tuổi hay bị đau bụng do rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Vì vậy, đứa con thứ hai của bạn có thể không bị đau bụng khi bú sữa.

20. Việc cho con bú có làm ảnh hưởng tới bệnh vàng da của trẻ không?

Trẻ bú sữa mẹ có thể kéo dài thời gian da bị vàng. Bệnh này xuất hiện ngay sau khi trẻ ra đời do sự khác biệt thành phần máu của mẹ với con.

21. Việc đứa trẻ nuốt không khí vào sau khi bú có hại gì không?

Không phải lúc nào đứa trẻ cũng nuốt không khí vào khi ăn. Nếu lượng không khí lọt vào dạ dày trẻ không nhiều cũng chẳng gây ra tác hại gì. Nhiều

người cho rằng nếu không khí lọt vào đường ruột thì trẻ có thể sẽ đau bụng. Vì vậy, sau khi cho trẻ ăn xong, nên bế đứng trẻ lên để đẩy không khí ra ngoài.

22. Tôi đang cho con bú. Làm thế nào để biết được con tôi có đủ sức để bú hay không?

Lượng sữa cho trẻ ăn được coi là vừa đủ nếu sau khi ăn, trẻ ngủ trong khoảng 2 đến 4 tiếng.

23. Nếu tôi cho trẻ ăn sữa bột, liệu nó có bỏ bú mẹ không?

Đáng tiếc là việc cho trẻ ăn thêm thường làm cho trẻ bỏ bú mẹ. Ngoài ra, việc bỏ bú còn do rất nhiều nguyên nhân khác. Khi cho trẻ ăn thêm, cần tuân theo các quy định về lượng sữa, đồng thời tiến hành kích thích cho sữa tiết ra đủ để khỏi phải cho trẻ phải ăn thêm sau khi bú mẹ.

24. Tôi bị viêm vú. Vậy tôi có phải ngừng việc cho con bú không?

Tốt nhất nên cho trẻ tiếp tục bú nếu đầu vú không bị mưng mủ. Nếu được, có thể tăng số lần cho trẻ bú ở bên bú bị viêm vì điều đó sẽ giúp cho viêm vú chóng khỏi hơn.

25. Tôi đang cho con bú. Vậy có nên uống thuốc nhuận tràng hoặc thuốc đi ngoài không?

Nếu được, người mẹ đang cho con bú không nên dùng các loại thuốc. Nếu bị táo bón hoặc đi ngoài, tốt nhất nên áp dụng chế độ ăn kiêng để chữa trị.

26. Sau khi ăn, con tôi kêu rất to và đập chân. Cháu có bị làm sao không?

Có lẽ là cháu bị các cơn đau bụng. Nếu không có các triệu chứng khác thì không nên quá lo lắng. Người ta cho rằng hành động kêu và đập chân của trẻ là do hệ tiêu hóa còn chưa hoàn thiện trong vòng 1-2 tháng. Nếu đau bụng kéo dài, cần cho trẻ tới bác sĩ khám.

27. Có thể tiếp tục cho con bú nếu tôi bắt đầu có lại kinh nguyệt không?

Khi có lại kinh nguyệt, không nên ngừng cho con bú. Có điều, trong những ngày mẹ có kinh nguyệt, sữa sẽ có mùi khác, do đó một số trẻ bú ít hơn bình thường hoặc bỏ bú. Ở trường hợp đó, trong vài ngày liền, bạn phải vắt hết

sữa trong bầu vú ra và cho con ăn bằng sữa bột. Cần cho trẻ ăn bằng thìa để trẻ không quên vú mẹ.

Nếu đứa trẻ vẫn tiếp tục bú mẹ khi mẹ có kinh nguyệt, nó có thể đi ngoài ra phân lỏng hoặc sẽ quấy hơn. Nhưng không nên vì thế mà ngừng cho trẻ bú.

28. Có nên ngừng cho con bú nếu tôi có thai hay không?

Để cùng một lúc vừa bảo đảm đủ sữa cho con bú vừa nuôi bào thai, người mẹ cần có một chế độ ăn uống đặc biệt. Nếu bạn có khả năng và điều kiện ăn uống đầy đủ thì vẫn có thể tiếp tục cho con bú được.

29. Có thể cho trẻ uống sữa bột trong lúc đang bú mẹ không?

Chỉ nên cho trẻ ăn thêm sữa bột trong trường hợp thiếu sữa mẹ. Nhưng nếu cho trẻ ăn sữa bột thì cần phải vắt sữa trong bầu vú ra để sữa tiếp tục ra đều. Nếu cho trẻ ăn thêm sữa bột không đúng cách, trẻ có thể bỏ bú mẹ.

30. Liệu trẻ có bị nhiễm trùng qua sữa mẹ không?

Việc nhiễm trùng qua đường sữa rất ít xảy ra, trừ trường hợp tuyến sữa bị viêm nhiễm. Đứa trẻ cũng có thể bị viêm nhiễm qua tiếp xúc với mẹ nếu không được bảo đảm các điều kiện về vệ sinh.

31. Tôi phải cho con đi bú chực. Liệu thành phần sữa của tôi và những phụ nữ kia có khác nhau lắm không?

Theo các tiêu chí cơ bản thì sữa của mọi phụ nữ đều giống nhau. Nhưng sữa của mỗi người có thể có các đặc điểm riêng do ảnh hưởng của chế độ ăn uống hoặc sinh hoạt. Ngay ở một phụ nữ, thành phần của sữa cũng thay đổi vào các thời gian khác nhau, thậm chí ngay cả lúc đầu và lúc cuối của cùng một lần cho con bú.

Đối với trẻ không có sữa mẹ, được đi bú chực là một điều đáng quý. Nhưng nếu người cho bú chực dùng một loại thuốc nào đó thì sẽ rất có hại. Sữa của những phụ nữ hút thuốc hay uống rượu cũng có thể nguy hiểm đối với trẻ.

32. Chế độ dinh dưỡng của người mẹ đang cho con bú thế nào là thích hợp?

Chế độ ăn uống của mẹ phải đa dạng và đủ Vitamin. Thức ăn đơn điệu, thiếu chất sẽ gây ảnh hưởng xấu tới chất lượng của sữa mẹ cũng như sự phát triển